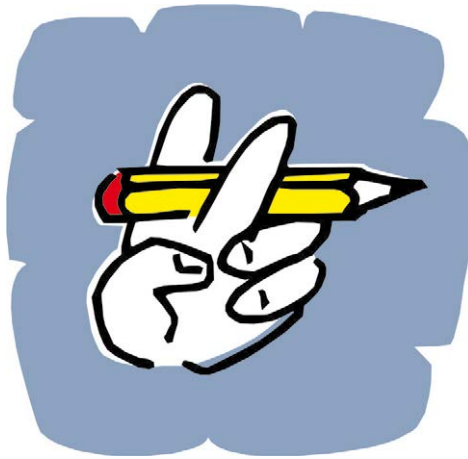

CLASSE SENSE FUM



Programa de prevenció
del tabaquisme a 1r i 2n d'ESO

**Guia didàctica
per al professorat**



Generalitat de Catalunya
**Agència de Salut Pública
de Catalunya**

Autor:

Jaume Larriba Montull, PDS Promoció i Desenvolupament Social

Comissió tècnica del programa “Classe sense fum”:

Carmen Cabezas Peña, Agència de Salut Pública de Catalunya. Departament de Salut

Xavier Costas Soler, Direcció General de Joventut

Núria Hortal Calmet, Agència de Salut Pública de Barcelona

Pilar Ramos Vaquero, Agència de Salut Pública de Barcelona

Josep M. Suelves Joanxich, Agència de Salut Pública de Catalunya. Departament de Salut

Araceli Valverde Trillo, Agència de Salut Pública de Catalunya. Departament de Salut

Mercè Vilaseca Masramon, Departament d'Ensenyament

Jaume Viñals Soler, Departament d'Ensenyament

En l'elaboració d'aquesta guia també han col·laborat diferents persones fent aportacions que han contribuït a enriquir-ne els continguts:

Docents:

M. José Jiménez Turrión, Lycée Français de Barcelone, Barcelona

Maria Montané Montané, Escola Sant Medir, Barcelona

Àngel Mora Clares, Col·legi Joan Roig, Tarragona

Dolors Orta Cimas, Lycée Français de Barcelone, Barcelona

Núria Serichol Augué, Institut Joaquim Rubió i Ors, Sant Boi de Llobregat

Altres professionals:

Sara Valmayor Safont, PDS Promoció i Desenvolupament Social

Alguns drets reservats:

© 2015, de l'autor

© 2015, Generalitat de Catalunya. Departament de Salut



Els continguts d'aquesta obra estan subjectes a una llicència de Reconeixement-NoComercial-SenseObresDerivades 3.0 de Creative Commons.

La llicència es pot consultar a: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/es/>

Edita:

Agència de Salut Pública de Catalunya

1a edició:

Barcelona, juny de 2015

Dipòsit legal:

B 17299-2015

Assessorament lingüístic:

Secció de Planificació Lingüística del Departament de Salut

Muntatge i maquetació:

Eduard Bosch

URL:

www.xtec.cat/web/comunitat/salutescola/classesensefum/

CLASSE SENSE FUM

Programa de prevenció del tabaquisme a 1r i 2n d'ESO

Guia didàctica per al professorat

INDEX

1. “Classe sense fum”. Presentació	1
1.1. Importància del tabaquisme en la nostra societat i en l’adolescència	1
1.2. El programa “Classe sense fum”	1
1.2.1. Característiques, història i trajectòria del programa.....	1
1.2.2. Fonamentació teòrica i evidències d’efectivitat del programa.....	2
2. Requisits i procediments per participar en el programa	3
3. “Classe sense fum”: un programa integrat en el currículum	4
4. Orientacions per treballar amb l’alumnat	5
4.1. Orientacions per ajudar l’alumnat en l’elaboració de l’activitat creativa de prevenció del tabaquisme	5
4.1.1. Orientacions per elaborar un eslògan de prevenció del tabaquisme.....	5
4.1.2. Orientacions per elaborar un vídeo de prevenció del tabaquisme.....	8
4.2. Alguns dubtes que poden sorgir. Preguntes freqüents	11
4.2.1. Pot participar-hi la meua classe si jo sóc fumador o fumadora?	11
4.2.2. Què passa si algú decideix no assumir el compromís de la classe o si fuma després d’haver assumit el compromís de no fer-ho?.....	11
4.2.3. En fer el seguiment del compromís de l’alumnat no seria millor emprar algun altre sistema de control a més de la seva paraula?.....	11
4.2.4. No estem exposant les persones que fumen a una pressió excessiva o indeguda per part dels seus companys de classe?	11
4.2.5. Què puc fer si un dels meus alumnes diu que ja fuma i que no se sent capaç d’estar-se’n?	12
4.2.6. Com s’ha de considerar l’ús de les cigarretes electròniques?	12
5. Altres recursos per seguir treballant sobre el tabac	13
6. Referències	14



1. “Classe sense fum”. Presentació

1.1. Importància del tabaquisme en la nostra societat i en l'adolescència

El consum de tabac és la primera causa evitable de pèrdua de salut i de mortalitat prematura a Catalunya. Fumar és un dels principals factors de risc per a les malalties respiratòries i cardiovasculars i per a diversos tipus de càncer. S'estima que una de cada dues persones que fumen moriran prematurament per malalties relacionades amb el consum de tabac.

Tot i que d'uns quants anys ençà s'observa una tendència sostinguda cap a la reducció del tabaquisme entre la població catalana, la proporció de persones de 15 anys i més que fumen de manera diària o ocasional és encara del 25,9%¹.

Entre l'alumnat català de 14 a 18 anys, prop de la meitat (45,5%) ha fumat alguna vegada i un 12,4% fuma diàriament². L'ús de tabac és més elevat entre les noies (un 48,4% han fumat alguna vegada i un 13,0% ho fan diàriament) que entre els nois (un 42,8% han fumat i un 11,8% fumen diàriament).

La major part de les persones fumadores comencen a experimentar amb el tabac a l'inici de l'adolescència. Diversos estudis han posat de manifest que nou de cada deu fumadors es van iniciar en l'ús del tabac abans dels 18 anys. Com més jove comença a fumar una persona, més probable serà que desenvolupi una dependència i més difícil li resultarà deixar el tabac.

L'edat mitjana d'inici del consum de tabac entre els estudiants de 14 a 18 anys és de 13,5 anys, i la de l'inici del consum diari, de 14,5 anys. L'ús diari de tabac entre els adolescents creix amb l'edat, i es pot estimar que cada any uns 1.200 adolescents catalans de 14 anys comencen a fumar diàriament.

Reduir el tabaquisme entre la població adolescent és una necessitat social, i una de les àrees d'actuació incloses en el Pla interdepartamental de salut pública aprovat pel Govern de la Generalitat de Catalunya. Les accions preventives han de començar a l'inici de l'adolescència, abans de l'edat en què la majoria de les persones fumadores comencen a fumar, i s'han d'orientar a evitar o retardar l'inici del consum de tabac i la seva progressió.

Amb l'objectiu de contribuir a aconseguir que els nois i les noies esdevinguin persones capaces d'actuar de manera conscient, crítica i responsable en un món plural i divers, l'escola duu a terme activitats fonamentals en matèria d'educació per a la salut, i amb el conjunt de la comunitat té un important paper en la promoció de la salut i la prevenció del tabaquisme.

1.2. El programa “Classe sense fum”

1.2.1. Característiques, història i trajectòria del programa

“Classe sense fum” és un programa de prevenció del tabaquisme adreçat a l'alumnat de 1r i 2n curs d'educació secundària obligatòria. El programa parteix del compromís de tot un grup classe de no fumar durant un període de temps no inferior als sis mesos dins del curs escolar. Al llarg d'aquest període, el professor o professora reforça regularment la decisió dels alumnes fent un seguiment del compliment



del seu compromís. El manteniment del compromís es basa en la responsabilitat i la confiança mútua. Un grup classe perd la possibilitat d'accedir als premis si més del 10% del seu alumnat trenca el compromís de no fumar. Paral·lelament, els grups participants han d'elaborar un eslògan o un vídeo amb continguts relacionats amb la prevenció del tabaquisme. Mantenir el compromís i elaborar l'eslògan o el vídeo donen dret a rebre un petit premi de reconeixement a la participació i a poder accedir a altres premis.

El programa "Classe sense fum" s'orienta a l'assoliment dels objectius següents:

- Evitar que l'alumnat participant comenci a fumar.
- Animar l'alumnat que ja hagi començat a experimentar amb el tabac a abandonar-ne el consum.
- Implicar l'alumnat en la realització d'una activitat creativa conjunta relacionada amb la prevenció del consum de tabac.
- Contribuir a desnormalitzar el consum de tabac entre la població adolescent.

L'origen de "Classe sense fum" se situa a Finlàndia, on l'any 1989 es va organitzar el concurs per primera vegada. L'any 1997, la idea es va transferir a altres països europeus amb el suport de la Comissió Europea, i "Classe sense fum" es va iniciar a la ciutat de Barcelona. El programa s'ha anat estenent fins a arribar a més de 20 països i s'ha desenvolupat una xarxa europea de participants (<http://www.smokefreeclass.info>)³. És, per tant, una iniciativa d'abast europeu. El programa es va estendre al conjunt de Catalunya l'any 2004 i, en el decurs dels primers deu cursos acadèmics, hi van participar prop de 50.000 alumnes de 126 centres educatius d'arreu del país.

1.2.2. Fonamentació teòrica i evidències d'efectivitat del programa

Alguns programes d'educació sobre tabaquisme es basen a informar sobre els riscos del tabac i els seus importants efectes perjudicials sobre la salut. Aquestes intervencions exclusivament informatives no aconsegueixen canvis significatius en la conducta i les actituds⁴. En canvi, els estudis científics sobre prevenció escolar del tabaquisme^{5,6} demostren que els programes més efectius són aquells que:

- Incorporen procediments didàctics que faciliten la interacció amb l'alumnat.
- Milloren les competències socials.
- Ajuden a veure l'opció de no fumar com la més "normal".

Estudis fets a casa nostra i a diferents països han demostrat l'acceptació i la viabilitat d'aquest programa⁷ i la seva efectivitat per reduir o retardar l'inici del consum de tabac i la seva progressió cap al consum habitual⁸.

"Classe sense fum" és un programa basat en la teoria de l'aprenentatge social i en la normalització de l'opció de no fumar a l'adolescència. El programa parteix d'una decisió conjunta del grup classe i contribueix a corregir creences normatives errònies de l'alumnat, que sovint sobreestima el nombre real de fumadors en el grup d'iguals.

D'altra banda, les discussions sobre el tabac que genera la participació en el programa i l'elaboració conjunta d'un eslògan o d'un vídeo sobre prevenció del tabaquisme faciliten un abordatge interactiu de l'educació sobre el tabac, de manera que s'anima l'alumnat a implicar-se activament en un procés de reflexió i aprenentatge sobre els motius per començar a fumar i les conseqüències d'aquesta conducta.



2. Requisits i procediments per participar en el programa

Cada grup classe participant ha de tenir un professor o professora que ofereixi suport a l'alumnat i actui com a persona de contacte. Les tasques del professorat són:

- Acompanyar i motivar l'alumnat perquè se senti solidari i cohesionat amb el **compromís** de no fumar durant el període de participació. Fomentar un sentiment crític davant els interessos i l'estratègia de promoció del tabaquisme de la indústria tabaquera, sovint centrats en l'adolescència. Fer un seguiment periòdic del compromís del grup, en el qual l'organització del programa ha de notificar l'evolució dels participants.
- Oriental l'alumnat en el desenvolupament d'una **activitat creativa** de prevenció del tabaquisme (un eslògan o un vídeo) que presentarà el grup classe en el concurs del programa.

La taula següent resumeix de manera esquemàtica el procés de participació en el programa:

Fases del programa	Període del curs	Comentaris
Fase 1. Inici		
Preinscripció	Octubre	Alta a l'aplicació i recepció del material
Compromís de la classe i inscripció	Novembre	Compromís individual dels alumnes
Fase 2. Implementació		
Període de compromís de no fumar	De novembre a abril	S'accepta un màxim d'un 10% de fumadors
Notificació dels seguiments del compromís de no fumar	Quatre vegades entre desembre i abril	A través del web del programa
Activitat creativa (eslògan o vídeo)	De novembre a abril (aproximadament)	Explicació, realització, selecció i presentació
Fase 3. Tancament		
Valoració del jurat i sorteig de premis	Maig	Les aules que hagin complert els requisits
Lliurament dels premis a la participació i als guanyadors	Primera quinzena de juny	Diploma i premi (tots) i vuit premis (guanyadors)

Hi ha unes petites tasques administratives en el procés d'inscripció i de notificació de les activitats de "Classe sense fum" que es fan telemàticament a través del web del programa (<http://www.xtec.cat/web/comunitat/salutescola/classesensefum/>). També es pot consultar al web la informació detallada i actualitzada dels requisits i els procediments per participar en el programa. En tot moment es pot contactar i consultar dubtes amb la coordinació del programa per mitjà de l'adreça electrònica classesensefum@gencat.cat.



3. “Classe sense fum”: un programa integrat en el currículum

“Classe sense fum” reforça el caràcter voluntari de la decisió de no fumar, el compromís de tot el grup i la confiança de l'alumnat en si mateix i en les altres persones. Alhora, és una proposta educativa integrada en el currículum de l'educació secundària obligatòria, que contribueix a l'adquisició de diferents competències bàsiques d'aquesta etapa educativa. En efecte, tant el procés de decisió del grup per participar en el programa —amb el compromís individual i de la classe de no fumar durant el curs escolar— com l'elaboració d'un eslògan o d'un vídeo dedicat a la prevenció del tabaquisme poden contribuir al desenvolupament de diferents competències bàsiques:

■ **Competència comunicativa lingüística i audiovisual.**

La participació en el programa contribueix a dialogar, a expressar fets, idees i argumentacions, a respectar opinions diferents de les pròpies, a acceptar i fer crítiques constructives, a prendre decisions i a treballar de manera cohesionada i cooperativa. També facilita l'aprenentatge i el domini del llenguatge audiovisual i la comprensió i la composició de missatges amb intencionalitat comunicativa.

■ **Competència artística i cultural.**

El procés d'elaboració d'un eslògan o d'un vídeo ajuda a desenvolupar la iniciativa, la imaginació i la creativitat per expressar-se mitjançant codis artístics, en el marc d'un treball col·lectiu que fa necessari posar en pràctica habilitats de cooperació. També facilita que l'alumnat pugui aprendre a planificar, avaluar i ajustar els processos creatius necessaris per aconseguir uns resultats.

■ **Competència digital i de tractament de la informació.**

L'alumnat pot aprendre a cercar, captar, seleccionar i processar informació, per comunicar-la de manera creativa emprant recursos expressius que incorporin llenguatges i tècniques específiques, així com copsar les possibilitats que ofereixen les tecnologies de la informació i la comunicació.

■ **Competència d'autonomia i iniciativa personal.**

La participació en el programa contribueix a ensenyar a l'alumnat a prendre decisions individuals en el marc d'un projecte col·lectiu, a actuar, a avaluar el que s'ha fet i a extreure'n conclusions. El programa ajuda també a prendre consciència de diferents actituds i habilitats personals interrelacionades, com ara la responsabilitat, la perseverança, el coneixement de si mateix, l'assertivitat, la creativitat, l'autocrítica, la capacitat d'elegir, cooperar i treballar en equip i la capacitat d'aprendre de les errades, i aplicar-les.

■ **Competència en el coneixement i la interacció amb el món físic.**

“Classe sense fum” afavoreix l'adopció d'una actitud crítica en l'observació de la realitat i l'anàlisi dels missatges informatius i publicitaris, per poder interpretar la informació que es rep i prendre decisions amb iniciativa i autonomia, incorporant uns hàbits de consum responsables que contribueixin a la protecció i la promoció de la salut.

■ **Competència social i ciutadana.**

El programa fomenta el desenvolupament d'habilitats relacionades amb l'autoconeixement, la presa de decisions i la responsabilització de les decisions adoptades, l'expressió de les pròpies idees i l'atenció a les alienes, el diàleg i la negociació per arribar a acords com a forma de resoldre els conflictes.



4. Orientacions per treballar amb l'alumnat

4.1. Orientacions per ajudar l'alumnat en l'elaboració de l'activitat creativa de prevenció del tabaquisme

Un dels elements del programa "Classe sense fum" i un requisit per poder participar en el concurs i optar als premis és l'elaboració per part del grup classe d'una activitat creativa amb continguts relacionats amb la prevenció del tabaquisme. Aquesta activitat pot ser, a elecció del grup classe, un eslògan acompanyat d'una imatge o bé un vídeo d'una durada màxima d'un minut i mig. També es pot optar per fer ambdues activitats i presentar-les al concurs.

Els apartats següents volen servir d'orientació per ajudar l'alumnat en el procés d'elaboració d'un eslògan o d'un vídeo de prevenció del tabaquisme. Per això, tot i que estan pensats per donar suport al treball del professorat, també es pot considerar la possibilitat de facilitar una còpia d'aquests apartats a l'alumnat.

4.1.1. Orientacions per elaborar un eslògan de prevenció del tabaquisme



L'eslògan ha de ser resultat del treball col·lectiu del grup, i ha de consistir en una frase acompanyada d'una imatge (dibuix o fotografia). Després caldrà pujar l'eslògan (en format JPG o PDF) a l'aplicació del programa a través del web: <http://www.xtec.cat/web/comunitat/salutescola/classesensefum/>.

La imatge que acompanyi l'eslògan ha de ser lliure de drets (o bé disposar d'una autorització explícita de qui en tingui els drets per utilitzar-la en el concurs). L'organització no assumirà les possibles responsabilitats derivades d'un ús no autoritzat de materials subjectes a drets d'autor. Per aquest motiu es recomana utilitzar materials lliures de drets o registrats sota llicències lliures.

Què és un eslògan?

La paraula *eslògan* prové del gaèlic i significa 'crit de guerra'. Un eslògan **és una frase curta, original, impactant i fàcil de recordar** que trobem en els textos publicitaris i que resumeix el missatge que volem fer arribar al públic.

A més de ser curt i fàcil de recordar, també ha de ser original (per cridar l'atenció), impactant (generalment apel·la a les emocions més que no pas a la raó), ha de tenir en compte les necessitats, els interessos i les característiques del públic diana al qual s'adreça... i alguna cosa més.

L'eslògan ha de ser **breu**, perquè sigui **fàcil de recordar**. Com més curt, més fàcil serà recordar-lo. Per crear un eslògan convé eliminar o sintetitzar tots els elements del llenguatge prescindibles, donant prioritat als substantius, els adjectius, els verbs i els adverbis i intentant eliminar els articles, les preposicions i les conjuncions.

Un eslògan hauria de quedar a la memòria —es vulgui o no—, com passa amb la tornada d'una cançó. Usar jocs de paraules, metàfores, rimes, frases populars a les quals donem un gir, etc., ajuda a fer eslògans que queden a la memòria.



Si l'eslògan és **original**, crida més l'atenció. Una ajuda per crear eslògans originals és recórrer a tècniques de creativitat, com ara la pluja d'idees o la tècnica de l'associació forçada.

Pluja d'idees:

1. El grup aporta idees sense considerar si són o no viables, bones, pertinents, etc. S'anima els participants a aportar el màxim nombre d'idees possible, sense analitzar-les ni valorar-les, i s'anoten totes. Durant aquesta etapa està prohibida qualsevol mena de crítica.
2. En plenari o en grups petits s'analitzen i es classifiquen les idees aportades en bones, dubtoses i dolentes, es fan propostes de millora per a les dels dos primers grups i es descarten les del tercer.
3. El grup en plenari considera les idees creatives i les seves possibilitats d'implementació.

Associació forçada:

1. Cada participant rep deu fulls en blanc.
2. En cinc escriu una paraula referida al "problema" (fumar, el tabac, el tabaquisme, etc.).
3. Als altres cinc fulls s'escriu la primera paraula que vingui al cap dels participants, sense relació amb el "problema".
4. S'agafa a l'atzar un full de cada grup i es construeix una frase que contingui les dues paraules i que plantegi una "solució" al "problema" o que hi tingui relació, sense valorar-ne per endavant la viabilitat o l'adequació.

Una descripció detallada d'aquestes tècniques de creativitat i altres està fora dels objectius d'aquesta guia, però es fàcil trobar informació sobre el tema a Internet.

Alguns **recursos lingüístics** poden ajudar a elaborar eslògans creatius, com ara:

- Donar una ordre: "Dóna corda al català".
- Jugar amb el significat de les paraules: "No em fumis".
- Preguntes retòriques: "Condueixes o et condueixen?".
- Repeticions: "Duren i duren...".
- No posar-hi verb: "TV3, la teva".

Però, tot i la importància de la creativitat, no n'hi ha prou a ser creatius. També cal informar-se. Cal conèixer el producte al qual fa referència l'eslògan i el públic al qual s'adreça, conèixer-ne les necessitats i els sentiments envers el producte. Creativitat i informació han de complementar-se i donar-se suport mútuament. Novament, Internet és un bon recurs per trobar informació si l'alumnat consulta llocs adequats, com ara els següents:

- Departament de Salut. Canal Salut:
<http://canalsalut.gencat.cat>
- Direcció General de Joventut:
<http://www.jove.cat>
- Associació Espanyola contra el Càncer:
<http://www.aecc.es>
- Programa "Tu Punto" de l'associació PDS:
<http://elteupunt.org>





També és bona idea buscar i analitzar eslògans ja existents de prevenció del tabaquisme i d'altres campanyes, preventives o comercials. No es tracta de copiar-los (això no seria gens creatiu!), sinó d'inspirar-nos i de descobrir possibilitats. Es poden consultar els eslògans premiats en les edicions anteriors del concurs a: <http://www.xtec.cat/web/comunitat/salutescola/classesensefum/>.

Un eslògan ha de tenir **capacitat persuasiva**. Per aconseguir-ho, ha de provocar una reacció positiva o un sentiment favorable envers allò de què parla: ha de generar "bon rotllo". Un eslògan busca que el públic accepti un producte, una idea o una proposta. Per tant, un bon eslògan ha de declarar els beneficis del producte o la idea (no fumar) per al públic al qual s'adreça (els adolescents i joves). Ha de fer que el receptor se senti bé, que s'identifiqui amb la idea o producte i que se la faci seva. Per això sempre és millor donar-li un enfocament positiu que negatiu.

Per exemple, millor "Don't smoke, be happy" que no pas "Fumar mata!". La idea de felicitat la "compro" i em dona "bon rotllo". La de mort, tot el contrari: em genera por, rebuig, neguit i, a més, és poc original.

Si preferim l'exemple anterior en versió catalana (tot i que aquí l'anglès hi aporta "modernitat" i el valor afegit de fer un joc de paraules amb la tornada d'una cançó coneguda i amb un missatge que en la versió original connecta amb una actitud molt adolescent: "no t'amoïnis / no et preocupis"), podríem usar una traducció adaptada com ara "Sigues viu. No fumis". És curt, positiu, genera acceptació (tothom vol estar viu) i juga amb el doble sentit de ser viu (espavilat) i estar viu. No obstant això, aquesta adaptació pot presentar un problema de gènere i fer que s'hi vegin més apel·lats els nois que les noies. Els aspectes de gènere també s'han de tenir en compte en fer un eslògan.

També aporta capacitat persuasiva el fet d'apel·lar a les emocions, els sentiments, els interessos o els desitjos del públic. Un exemple real el trobem en el lema d'una coneguda campanya contra l'abandonament dels animals de companyia: "No l'abandonis. Ell mai no ho faria". A la frase hi surt l'animal ("ell"), però el missatge focalitza tota l'atenció en la persona a qui s'adreça: "Series capaç de fer-li mal?", "com et sentiries després?", ens diu.

Altres exemples d'eslògans sobre tabac a l'adolescència podrien ser "Menys fum, més sabor; més petons sense fum!" o "Petons sense fum? Sí, gràcies!", que tenen present el tabac però se centren en un tema d'alt interès i càrrega emocional en la vida dels adolescents, com són els petons

Com no ha de ser un eslògan?

Un bon eslògan no ha de córrer el risc de generar rebuig ("Fumar et matarà"), irritar el públic ("Fumar és d'estúpids!") o convidar a la rèplica ("Fumar mata a poc a poc", admet replicar que no tenim pressa; "Si fumes, moriràs" admet replicar que qui no fuma també morirà).

Com es pot seleccionar o elaborar la imatge que acompanya l'eslògan?

La imatge ha d'acompanyar i reforçar el missatge del lema. S'han de reforçar i complementar mútuament, no es tracta simplement d'il·lustrar. La imatge ha de transmetre també un missatge (recordeu: una imatge val més que mil paraules) i ha d'estar en consonància amb el text de l'eslògan. El principal valor de la imatge és la seva capacitat per sintetitzar allò que es vol comunicar.

Moltes de les coses que s'han dit més amunt amb relació al text de l'eslògan són també aplicables a la imatge: que sigui breu (en aquest cas sintètica, sense elements superflus o que distreguin l'atenció), original (cal evitar tòpics i imatges recurrents com ara senyals de prohibició) i emocionalment positiva (millor uns llavis que una tomba).

A més, cal tenir en compte allò que s'ha indicat abans sobre els drets d'imatge. Amb relació a això, cal tenir present que a Internet hi ha bancs d'imatges d'ús lliure per a fins educatius, com ara un del Ministeri d'Educació, Cultura i Esport (<http://goo.gl/eED2>) o un d'una empresa nord-americana d'innovació tecnològica en l'àmbit educatiu (<http://goo.gl/TxIb6>).



Com es pot triar l'eslògan? (Criteris per analitzar-lo i fer una prova pilot)

Els continguts de la taula següent poden ajudar l'alumnat a valorar la qualitat de diferents eslògans i prendre decisions per seleccionar-lo. A més, un cop valorat i escollit el millor eslògan, seria convenient sotmetre'l a una prova pilot presentant-lo a una mostra de públic del mateix perfil dels destinataris del missatge (per exemple, companys de l'institut) i recollir les seves opinions i valoracions per fer-hi ajustaments, si s'escau.

TEXT	SÍ	NO
És pertinent? Té sentit? Transmet quelcom sobre fumar o el tabac?		
És prou curt?		
És positiu? Genera "bon rotllo"?		
És original? Evita tocar un tema o un missatge molt gastat?		
S'adreça als interessos del públic?		
Té càrrega emocional?		
És creïble?		
El llenguatge és adequat per al seu públic?		
S'han tingut en compte els aspectes de gènere?		
És ofensiu? Genera rebuig? Permet fer-hi una rèplica?		
IMATGE	SÍ	NO
Reforça o complementa el missatge del text? Hi està en connexió?		
És sintètica? S'hi han eliminat els elements superflus?		
És original?		
Té càrrega emocional positiva?		
En tenim drets d'imatge?		
És ofensiva? Pot generar rebuig?		

4.1.2. Orientacions per elaborar un vídeo de prevenció del tabaquisme

Si l'opció escollida és fer un vídeo, ha de tenir una durada màxima de 90 segons, ha de tenir un títol, ha de ser resultat d'un esforç col·lectiu del grup i no hi poden aparèixer persones consumint tabac (si hi ha situacions de consum de tabac, han de ser simulades). Per participar en el concurs, el vídeo s'ha de publicar a YouTube seguint les instruccions del web del programa: <http://www.xtec.cat/web/comunitat/salutescola/classesensefum/>

Si el vídeo inclou banda sonora, ha de ser lliure de drets o bé disposar d'una autorització explícita de qui en tingui els drets per utilitzar-la en el vídeo presentat. L'organització no assumirà les possibles responsabilitats derivades d'un ús no autoritzat de materials subjectes a drets d'autor. Es recomana utilitzar materials lliures de drets o registrats sota llicències lliures. Una altra opció és emprar música creada específicament per a l'ocasió.

Bona part de les orientacions i els suggeriments que s'inclouen a l'apartat dedicat a l'elaboració d'un eslògan són també aplicables a l'elaboració d'un vídeo de prevenció del tabaquisme. Per aquest motiu us recomanem que llegiu la secció anterior.



Un bon vídeo per a una campanya preventiva **ha de ser curt** (les normes del concurs admeten vídeos d'una durada de fins a 90 segons, però es pot fer un vídeo més curt). També **ha de ser clar i fàcil d'entendre**. **Ha de ser original** per cridar l'atenció del públic i mantenir-la centrada durant el visionament, però, alhora, s'ha de basar en una bona informació (procés previ de documentació). A més, **ha de persuadir l'espectador**, ha d'apel·lar a les seves emocions, sentiments i interessos. I, per descomptat, no ha de generar rebuig, no ha de ser ofensiu ni molest per ningú, i tampoc no ha de transmetre un missatge propici a la rèplica.

Com es pot fer el vídeo?

1. Saber què volem dir. El primer que s'ha de fer és decidir el tema i el missatge que volem transmetre. Una bona manera de fer-ho és començar a treballar amb un procés de documentació per informar-se. Per a això, es pot recórrer als webs d'informació sobre el tabac i el tabaquisme inclosos a l'apartat dedicat a l'elaboració d'un eslògan.

2. Buscar i analitzar vídeos ja existents de prevenció del tabaquisme i d'altres campanyes, preventives o comercials, per agafar idees, descobrir possibilitats i prendre consciència de què no s'ha de fer o no es vol fer. Amb un cercador trobarem vídeos sobre tabac a Internet, i és possible consultar experiències semblants com ara el programa "Tu punto" (<http://elteupunt.org>). També es poden consultar els vídeos premiats en les edicions anteriors del concurs, al web institucional del programa "Classe sense fum".

3. Evitar caure en tòpics, missatges repetitius o molt vistos, errors, etc. D'aquesta manera serà més fàcil escollir per al nostre vídeo un tema i un missatge sensats, creïbles i que responguin a una realitat o una necessitat, evitant caure en tòpics i missatges repetitius. Es pot utilitzar la taula que apareix a l'apartat "Com es pot seleccionar l'eslògan?" per comprovar l'adequació del missatge i el tema proposats.

4. Decidir el tipus de vídeo:

- D'animació (presentació animada d'una sèrie de dibuixos o fotografies)
- Dramatitzat (amb actors/actrius)

L'elecció del tema i el missatge del vídeo han de ser fruit d'un treball i una decisió conjunta del grup classe, però altres treballs necessaris per elaborar el vídeo poden encarregar-se a petits equips d'alumnes en funció dels seus interessos i habilitats.

5. Fer el guió del vídeo. Aquest guió recull de manera seqüencial tot allò que després sortirà a la pantalla i seria bo completar-lo amb un guió gràfic o *storyboard*, un procediment de treball que va sorgir als estudis Walt Disney i que avui s'utilitza sistemàticament en totes les filmacions. El **guió gràfic** és un conjunt de dibuixos ordenats per ajudar-nos a entendre la història i que aporta una disposició visual dels esdeveniments de la trama tal com s'hauran de veure a través de l'objectiu de la càmera.

6. Fer el guió de l'àudio. Si el vídeo ha d'incloure diàlegs o veus en off, serà moment d'escriure'ls. En fer-ho, convé tenir en compte que és millor incloure missatges curts i simples (si és possible, només un o dos per escena) i emprar un llenguatge apropiat i creïble per al públic a qui s'adreça el vídeo.

7. Comprovar la idoneïtat del plantejament. Ara que ja estan clares les escenes i els diàlegs o les veus en off, caldrà tornar a comprovar la idoneïtat del projecte amb la taula que apareix a l'apartat "Com es pot seleccionar l'eslògan?".

8. Gravació de les escenes previstes. Arribats a aquest punt, si tot sembla correcte, s'estarà en disposició de representar i gravar les escenes (si el vídeo és d'acció) o de fer els dibuixos (si fos d'animació). En els vídeos d'acció caldrà escollir els actors/actrius, assignar-los els personatges i assajar les escenes abans de fer l'enregistrament.



Càmera. Acció!

Primer caldrà comprovar que tot està preparat i en ordre: la bateria carregada, el carregador o una bateria de reserva a mà, el trípod muntat. Gravarem uns segons per comprovar que la càmera funciona, farem una prova de so i de color, i si tot està bé, començarem la filmació sota les ordres de l'alumne o alumna que assumeixi la direcció del vídeo.

Pot ser convenient distingir tres tipus de preses diferents, que ajudaran a donar al vídeo un toc més professional:

- 1 Preses panoràmiques o de pla general. Són útils per establir canvis d'escena i per donar a l'espectador un sentit de la dimensió d'un lloc o d'un esdeveniment, com ara una festa.
- 2 Preses mitjanes o plans mitjans. Es prenen des de mitjana distància, i són útils per mostrar acció, com ara balls en grup, una reunió d'amics, gent fent esport, etc.
- 3 Preses curtes o primers plans. S'usen per mostrar emocions i reaccions. També són útils per als diàlegs entre actors. En aquesta mena de plans és millor emmarcar les persones a un costat de la pantalla, en lloc de fer-ho al mig.

Si el vídeo inclou diferents escenes, pot ser bona idea enregistrar una rere l'altra les escenes que representin un mateix lloc o situació, encara que estigui previst que al vídeo hi hagi escenes intercalades. Després, en el procés d'edició, ja es reordenaran les escenes gravades.

9. Edició. Un cop feta la filmació de les diferents escenes arriba el moment de l'edició. Per fer-ho, caldrà transferir la gravació a un ordinador i emprar un programa d'edició, com ara Movie Maker (per a Windows), iMovie (per a Mac) o d'altres disponibles de manera gratuïta, com l'editor de YouTube.

En l'edició es tracta de reordenar les seqüències gravades d'acord amb el guió, eliminar escenes sobrants o que no han quedat prou bé, retallar escenes on calgui, afegir transicions entre escenes, si es vol (cortines de pantalla, esvaïments graduals, etc.), posar títols de text, si cal, la portada del vídeo, el títol i els crèdits al final.

També és el moment de revisar el so i d'afegir-hi música, si es vol. Amb relació a això, es pot silenciar l'àudio original i substituir-lo per música, o bé mantenir l'àudio original posant-hi música a sobre per afegir emoció a l'escena. Pel que fa a la música, cal tenir en compte allò que s'ha indicat més amunt sobre els drets d'imatge i saber que a Internet hi ha webs que ofereixen la possibilitat de descarregar-se música lliure de drets per usar-la en l'edició de vídeos.

10. Publicació. Arribats a aquest punt, només ens quedarà pujar el vídeo a YouTube.

Esquema dels passos que cal seguir per presentar un bon vídeo al concurs:

PASSOS	COMENTARIS
1. Decidir el tema i el missatge.	Documentar-se per agafar idees i informació.
2. Revisar i analitzar vídeos de diferents campanyes.	Cercar a Internet.
3. Fer una comprovació inicial de la idoneïtat del missatge.	<i>Checklist</i> previ.
4. Decidir quina mena de vídeo es vol fer.	D'acció? D'animació? Una presentació de diapositives (<i>slideshow</i>)?
5. Fer el guió del vídeo (i millor també un <i>storyboard</i>).	No s'ha de confondre amb els possibles diàlegs.
6. Escriure els diàlegs i les veus en off.	Si és que en té.
7. Comprovar la idoneïtat del plantejament.	Segon <i>checklist</i> .
8. Filmar les escenes o fer els dibuixos.	Segons sigui d'acció o d'animació.
9. Editar el vídeo.	Utilitzar algun programa específic d'edició.
10. Fer-ne difusió: pujar-lo al canal de YouTube.	Seguir les instruccions del web del programa.



4.2. Alguns dubtes que poden sorgir. Preguntes freqüents

4.2.1. Pot participar-hi la meva classe si jo sóc fumador o fumadora?

Això no ha de ser un impediment per participar en el programa, atès que, si sou fumador o fumadora, no fumareu pas dins del centre ni en els espais on es duen a terme activitats educatives o en les sortides que organitzi el centre. És possible, però, que els alumnes sàpiguen que fumeu. Per això, si us ho pregunten, el millor és dir-los la veritat emmarcant la conversa en un context educatiu, per exemple, explicant que quan vosaltres vau començar a fumar no disposàveu de la informació de què ara ells i elles disposen sobre el tabac i les conseqüències de fumar i, si cal, recordant-los que en el programa "Classe sense fum" són ells i elles, i no vosaltres, els qui han de prendre lliurement la decisió de no fumar.

4.2.2. Què passa si algú decideix no assumir el compromís de la classe o si fuma després d'haver assumit el compromís de no fer-ho?

S'hauria d'aconseguir el compromís de la totalitat del grup classe i mantenir-lo. No obstant això, a la pràctica s'admet un marge de no-compromís o d'incompliment d'un 10% del grup classe (un màxim de 2-3 alumnes), sempre que la resta assumeixi el compromís i estigui motivat per mantenir-lo. Un dubte que pot sorgir respecte a aquesta qüestió és si cal o no informar la classe sobre aquest marge de tolerància. Un suggeriment amb relació a això seria: en cas que a la classe ja hi hagi alumnes que fumen, pot ser convenient donar aquesta informació a fi i efecte d'evitar un excés de pressió o pressions indegudes cap als fumadors per part dels no fumadors. En canvi, si d'entrada no hi ha fumadors, no sembla necessari informar del marge de tolerància amb el compliment del compromís.

4.2.3. En fer el seguiment del compromís de l'alumnat no seria millor emprar algun altre sistema de control a més de la seva paraula?

La funció del professorat en aquest programa no és fer de detectius, sinó acompanyar els alumnes i motivar-los perquè se sentin solidaris i cohesionats amb el compromís de no fumar. En última instància, la responsabilitat sobre fumar o no fumar i complir o no el compromís és del mateix alumnat. Les normes del programa preveuen la possibilitat de fer una validació objectiva del manteniment del compromís d'abstenir-se de fumar, però recórrer a mètodes com ara mesurar el nivell de CO en l'aire exhalat podria crear un clima de desconfiança que no s'adequa a la idea del programa.

4.2.4. No estem exposant les persones que fumen a una pressió excessiva o indeguda per part dels seus companys de classe?

La pressió de grup és un dels factors més importants en la decisió de fumar, i els joves necessiten alts nivells de conscienciació, autoestima i habilitats per rebutjar fumar, ja que en fer-ho corren el risc de perdre el reconeixement i l'acceptació per part dels seus companys. "Classe sense fum" es proposa crear un clima de *desnormalització* del fet de fumar i utilitzar la pressió de grup en un sentit positiu. Tanmateix, qualsevol indici o evidència de pressió negativa hauria de ser objecte de discussió immediata amb la classe i, en cas que la situació persisteixi, abandonar el programa i el concurs que en deriva. Mantenir la classe en el programa sota aquestes condicions és del tot inacceptable. De tota manera, estudis fets a diferents països (Alemanya, Regne Unit i Suïssa) indiquen que la participació en el programa "Classe sense fum" no va tenir aquesta mena d'efectes sobre l'alumnat⁹.

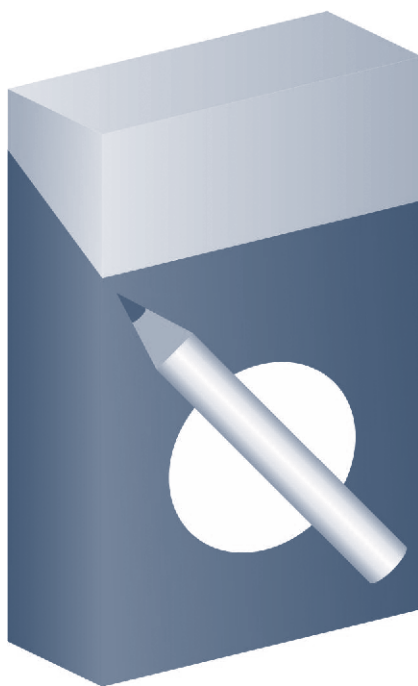


4.2.5. Què puc fer si un dels meus alumnes diu que ja fuma i que no se sent capaç d'estar-se'n?

En aquestes edats és possible que alguns alumnes hagin començat ja a fumar. No obstant això, la major part d'aquests adolescents no hauran desenvolupat una forta dependència de la nicotina i podran interrompre'n el consum sense gaire dificultat amb el suport del grup. En cas necessari, es pot orientar aquests alumnes oferint-los alguns consells pràctics per deixar de fumar, com els que apareixen a <http://canalsalut.gencat.cat>, i, en casos més greus, demanar ajuda a la Consulta Oberta de Salut i Escola, al Centre d'Atenció Primària de Salut o trucant al 061 CatSalut Respon.

4.2.6. Com s'ha de considerar l'ús de les cigarretes electròniques?

Les cigarretes electròniques són aparells, generalment en forma de cigarreta, que vaporitzen una barreja de nicotina i altres compostos químics i s'utilitzen inhalant el vapor produït. També n'hi ha que no contenen nicotina, però sí altres productes químics. El seu ús no és innocu per a la salut, pot facilitar una normalització social de l'ús del tabac i va en contra dels esforços i les polítiques de prevenció del tabaquisme. En l'adolescència, les cigarretes electròniques podrien convertir-se en una porta d'entrada a l'ús de cigarretes convencionals. La normativa vigent en prohibeix la venda als menors d'edat i l'ús en les administracions públiques, centres sanitaris i educatius, mitjans de transport i espais de joc infantil, de manera que l'ús de cigarretes electròniques en el marc de la participació en el programa "Classe sense fum" seria un incompliment del compromís de no fumar.





5. Altres recursos per seguir treballant sobre el tabac

Aquests recursos s'adrecen al professorat que vulgui aprofundir en el treball preventiu sobre el consum de tabac, ja sigui en el mateix curs que participen en el programa o en el següent. Per facilitar-vos aquesta tasca, si decidiu posar-la en pràctica, en aquest apartat us suggerim diferents enllaços d'Internet on podeu trobar propostes educatives sobre el tabac per treballar amb l'alumnat. Aquestes propostes i altres de semblants també les podeu trobar al web del programa "Classe sense fum", a l'apartat d'informació sobre "Activitats complementàries": <http://www.xtec.cat/web/comunitat/salutescola/classesensefum/>

- Programa "Joves sense fum". Xarxa d'Atenció Primària sense Fum:
<http://goo.gl/VE8vB8>
- Grup TABES. Prevenció del tabac en centres d'ensenyament secundari:
<http://goo.gl/2DZffZ>
- Agència de Salut Pública de Barcelona. Programa "Pase.bcn":
<http://goo.gl/Jx4g0n>
- Agència de Salut Pública de Catalunya. "El tabac ben lluny. Activitats per a alumnes del 1r cicle de l'educació secundària obligatòria":
<http://goo.gl/itZcs9>
- Diputació de Barcelona. Guia d'activitats d'"El tabac al descobert":
<http://goo.gl/7pXLo0>
- Ministeri d'Educació, Cultura i Esport. Activitats d'"El tabaco al descubierto":
<http://goo.gl/pKPbqv>



6. Referències

1. Enquesta de salut de Catalunya, 2014.
2. Informe dels resultats per a Catalunya de l'Enquesta estatal sobre l'ús de drogues a l'ensenyament secundari (ESTUDES) 2012. Generalitat de Catalunya. Departament de Salut, maig de 2014.
3. IFT-NORD (2009). Smoke-free Class Competition. A European programme for smoking prevention in schools. Best practice guide. Kiel: Institute for Therapy and Health Research.
4. PREVENTION FIRST (2008). Ineffectiveness of Fear Appeals in Youth Alcohol, Tobacco and Other Drug (ATOD) Prevention. Springfield, IL: Prevention First.
5. Cuijpers, P. (2002). «Effective ingredients of school-based drug prevention programs. A systematic review». *Addictive Behaviors*; 27: 1009-1023.
6. Thomas, R. E.; McLellan, J.; Perera, R. (2013). «School-based programmes for preventing smoking». *Cochrane Database of Systematic Reviews*; Issue 4, Art. No. CD001293. DOI: 10.1002/14651858 CD001293.pub3.
7. Wiborg, G.; Hanewinkel, R. (2001). «Conception and process evaluation of a school-based non smoking competition». *Sucht*; 47(1): 25-32 [en alemany].
8. Isensee, B.; Morgenstern, M.; Stoolmiller, M.; Maruska, K.; Sargent, J. D.; Hanewinkel, R. (2012). «Effects of Smokefree Class Competition 1 year after the end of intervention: a cluster randomised controlled trial». *J Epidemiol Community Health*; 66(4): 334-341. DOI: 10.1136/jech.2009.107490. Epub 2010 Nov 11.
9. Hanewinkel, R.; Isensee, B.; Maruska, K.; Sargent, J. D.; Morgenstern, M. (2010). «Denormalising smoking in the classroom: does it cause bullying?». *J Epidemiol Community Health*; 64(3):202-8. DOI: 10.1136/jech.2009.089185

Guia elaborada per:



“Classe sense fum” és un programa gestionat per:



**Generalitat
de Catalunya**

Departament de Salut
Departament d'Ensenyament
Departament de Benestar Social i Família

C S B Consorci Sanitari
de Barcelona



**Agència
de Salut Pública**

Col·laboren:



FCBARCELONA



Obra Social "la Caixa"